

## 池袋スポーツセンター支部 2026年度 活動計画(5年目)

作成: 池袋スポーツセンター支部  
支部長 川島佑斗

【活動テーマ】互いに親しみ合い、助け合い、汗を流し楽しむこと！

◎2026年度 修練日 \* 月1回 日曜日

スケジュール \* 少年部12時集合 一般部13時集合

12:00~ 準備・少年部集合・一般自主練可能

12:15~13:30 少年部修練

13:15~13:30【合同鎮魂行】

13:15~15:30 一般部修練

15:30~15:40 作務・終了

~16:30 自主練習・立合修練

・少年部、ジュニア体験教室 \* 月1回 日曜日【11月は無し】

スケジュール

12:00~ 準備・少年部集合・一般自主練可能

12:20~13:00 少林寺拳法ジュニア体験教室 \* 豊島区少林寺拳法連盟

13:10~14:10 少年部修練・鎮魂行

~14:45 退出

◎会 場 : 池袋スポーツセンター 武道場(畳面)

<住 所>: 豊島区上池袋2-5-1 健康プラザとしま 8階 武道場

<アクセス>: JR 山手線・埼京線 池袋駅より徒歩8分

◎大会等 行事日程

5/17都民スポーツ大会 7/26東京都大会 8/8少年少女武道錬成大会 10/12としまスポーツ祭り

11/21・22全国大会@福岡 11/29 豊島区種目別大会 12/13千代田区大会

〈2026年度活動予定一覧〉					
4/12 修練	4/19 少年部	5/10 少年部	5/17 修練 * 都民大会	6/14 少年部	6/21 修練
7/12 修練	7/19 少年部	7/26 都大会	8/2 少年部	8/8 土 * 錬成大会	8/30 修練
9/13 少年部	9/20 修練	10/4 修練	10/12 としま スポフェス	10/18 少年部	11/29 修練兼 種目別大会
12/13 修練	12/13 千代田区大会 予定	12/27 少年部	1/10 修練	1/17 少年部	2/6 土曜 少年部
2/28 修練	3/14 修練	3/21 少年部		道場両面・借用時間 通常修練日:12~18時 少年部修練日:12~15時	

◎見学体験参加について

- ・新規入会希望者: 見学体験無料
- ・他所属からの出稽古について 各所属先、監督支部長の下承を得た上で事前連絡制

◎注意事項(会場関係)・車でのご来場は制限されている為ご遠慮下さい。

- ・更衣室では着替えのみで荷物は会場にお持ちになり貴重品と共に管理下さい。

## 部費等諸費用について

◆【本部に直接納める費用】

一般財団法人少林寺拳法連盟会員マイページより申込み。システム内から会費納入。

◎年度会費: 5000円

- \* 毎年12～3月中に更新手続きが必要。\* 4月1日時点23歳以下は4000円

=====

◆【支部に納める費用】

◎部 費: 月1000円

- \* 原則、年間12000円分でまとめてご入金ください。

お振り込みの際、依頼名義を氏名で設定し、お振込ください。手数料は自己負担。

- \* 年度途中から入部の方は、入部月から翌年3月末分までの部費を納入ください。
- \* 1家族の3人目以降の方について部費を免除する。

◎スポーツ保険について

入会・復帰手続きを完了後、スポーツ保険に加入必須となりますので  
保険費用(1年分)を部費と合わせて、納入ください。

- ・子供 中学生以下 800円
- ・64歳以下 2000円
- ・65歳以上 1200円

◎支部袖章 \* 新規入部者

会員登録完了後、道衣に着用する袖章をご購入頂きます。

費用: 1000円 \* 部費・保険の振込時に納入ください。

=====

◎収支報告について

- ・支部会員に対して、3月もしくは4月に、年間の収支報告説明をいたします。
- ・主な使用用途について 部費は、施設利用料(両面6時間14400円)、防具やミット、救急用品、手指消毒アルコール、各種団体加盟費用等の支部活動、豊島区少林寺拳法連盟の活動に関連する事項等、一財少林寺拳法連盟の会計規則に基づいて使用いたします。

以 上

# 池袋スポーツセンター支部 2026年度 活動計画(5年目)

## 【2026支部 スローガン】

少林寺拳法80周年を盛り上げるフラッグシップ道場へ。池袋→東京→日本に活力を！

## 【活動テーマ】

互いに親しみ合い、助け合い、汗を流し楽しむこと！

一人ひとりの熱量が響き合い、周囲を巻き込む大きなエネルギーを生み出します。

---

### 【1. 所属拳士への約束(3つの価値)】

- 再燃(Re-Ignite): 「再び黒帯を締めたい」「大会に挑戦したい」個々の志をサポート。
- 交流(Community): 老若男女、多様な背景を持つ仲間と出会い、高め合う場の提供。
- 活力(Vitality): 修練で心身を整え、日常(仕事・学校・家庭)を輝かせる源泉となる。

### 【2. 組織・地域への貢献(100人体制の確立)】

- フラッグシップの体現: 入門復帰・学生卒業生が絶えない「都市型道場の理想形」を構築。
- 80周年への発信: 創始80周年に向け、池袋から少林寺拳法の魅力を再定義発信する。
- 地域・日本の活性化: 地域活動へ積極的に参画。体育館支部の成功モデルを全国へ共有。

### 【3. 支部方針(戦略的「入口」としての在り方)】

当支部は、現代社会における少林寺拳法の「最大の窓口」としての役割を全うします。

- アクセシビリティ: ライト層が真剣に学べる環境を維持し、継続率を高める。
- キャリア・パス: 高頻度修練希望者には、武専・講習会・他所属への兼籍を積極的に繋ぐ。
- 母校へ恩返し: OBOG拳士には、母校への敬意を持ち、現役学生への指導支援を推奨する。

### 【4. 支部ミッション(三つの「縁」の最大化)】

- 復縁: 拳士と少林寺拳法の「再会」をプロデュース。
- 結縁: 拳士間、そして地域との強固な「ネットワーク」を構築。
- 活縁: 道場で得た活力を、社会の幸福のために「活用」する。

## 支部長メッセージ

「池袋スポーツセンター支部は、いよいよ5年目という節目の年を迎えます。私たちが目指すのは、単なる技術の習得場所ではなく、ここに来れば誰もが元気をチャージでき、新しい自分に出会える『活力の拠点』です。沢山の仲間と共に、少林寺拳法の新しい可能性をこの池袋から世界へ、未来へ発信していきましょう。皆さんの挑戦を、私は全力で応援します！」

支部長 川島 佑斗

## 支部運営上の注意点

引用：支部長研修資料より

### 「プラスの広報とマイナスの広報」

信頼できる人からの良い話、口コミによって、道場への興味を持ってもらうことから見学体験、入会へと繋がっていきます。それに対して、拳士がやめる原因が改善されない道場は、やがて悪い評判がついてゆきます。少林寺拳法連盟の道場にて、実際にあった事例を支部長研修会の資料から一部紹介しますので、道場の危機管理として御認識いただければ幸いです。

#### 「悪い例」

- ①指導者の人間性を疑う行為がある。
- ②少林寺拳法の教えと、指導者の言動や道場の実際がかけ離れている。
- ③人間関係の摩擦や納得のいかない煩わしさ
- ④動機づけや感動がなく、得られるものが少なく、期待はずれ

所属長や幹部が、体罰暴力、パワハラ、セクハラ、アルハラを行っていたり、周りも見ても見ぬふりをしている。運営に対して意見を述べると冷たくあしらわれ、失望した。会話の中で、デリカシーに欠ける言動が多くあった。みんなの前で「髪を染めている拳士は不良だ」と言われ、唖然とした。講話とはいえない自慢話ばかり、他人をバカにする話、派閥やいじめがあり、陰口・悪口がある。道場の中で、トラブルが発生していることに誰も気づかない、気づいても対応しない。指導者や拳士間で、ネガティブな発言、愚痴が多い。少林寺拳法の活動に関係のないプライベートな仕事を手伝わされる。など

以上の不適切な事例を未然に防ぐためにもお互いに礼節と敬意のある交流を心がけ、まず社会人として、常に自己点検を怠らないようにしましょう。

### 【危機管理】

- ・安全管理：指導者は安全管理を徹底し、拳士は自己管理を心掛ける。  
体力に応じて無理しない。怪我をしない、させないようにする。
- ・師弟関係：お互いに学び合い、与え合い、信頼し合う。
- ・人間関係：礼儀節度を大切にす。相手の立場に立って考え言動する。
- ・金銭管理：納入期限を守る。使途は公開する。
- ・知財管理：少林寺拳法の知財を侵害しない、  
写真等のSNS公開も一緒に映った人に一声確認する。
- ・運営管理：年間行事には参加できるように努力する。  
建設的意見は歓迎、最終決定には協力する。  
昇格や大会参加の決定者は所属長。転籍・休眠・退会は自由。
- ・禁止事項：各種ハラスメント、物品販売・勧誘行為、金銭の貸し借りの禁止。

悩みごと、気づいたことがあれば、お早めにご相談ください！

何かお困りの際には、支部長や副支部長をはじめ、周りの人にお話ください。

また必要に応じて本部のお問合せ窓口にご相談いただくことも可能となっております。

<https://www.shorinjikempo.or.jp/federation/contact>

## 池袋スポーツセンター支部の設立までの経緯

昭和43(1968)年池袋を中心として活動が開始され、昭和52(1977)年初代会長に永谷義文先生をお迎えし豊島区体育協会に加盟する。以降、前川先生のご尽力のもと、池袋道院・支部を中心に地域に根付いた活動を展開する。しかし、2014年以降、前川先生の池袋道院・支部の廃院にともなって、地域における支部活動が休止し、豊島区内の一般支部はなくなる。(東京大塚道院のみとなる)前川先生退任後は、豊島区北大塚の東京研修センター・東京別院の職員が、豊島区少林寺拳法連盟の役職を継ぐ。

2019年より引き継いだ川島佑斗の企画提案で、2021年のプレ活動(豊島区少林寺拳法連盟としての修練会)を行ったのち、支部長資格を有する支部長川島、副支部長池田夫妻の3人を中心に2022年に池袋スポーツセンター支部を新設支部として設立。

1年目2年目は、月1回土曜3時間武道場半面で活動。2024年度からは月1回日曜日6時間(少年部クラス開始)武道場全面利用で活動。2025年度は、区の生涯スポーツ助成を活用し、加えて月1回、少年部及びジュニア体験教室を実施予定。現在、豊島区の地域普及と少林寺拳法における拳士の復帰継続を促し、次世代の指導者育成を念頭に活動中！

設立当初 2022年4月 17名

1年目末 2023年3月 25名

2年目末 2024年3月 43名

3年目末 2024年3月 59名

4年目末 2025年3月 82名

●支部ホームページ      \* HPやSNSの発信についてお手伝いいただけるかた募集中！

